

BILAGA I

Känslspaning – vad ökar min känslomässiga reaktion?

Använd formuläret på nästa sida för att spana på dina känslor under veckan. Vilka känslor eller typer av känslor brottas du med till vardags? Vilka situationer aktiverar dig känslomässigt, och vad är det som gör dina känslor starkare och mer intensiva? Finns det något som gör dig avtrubbad? Kom ihåg att flera saker kan påverka intensiteten i dina känslor samtidigt.

Det finns inget rätt eller fel svar. Det här är ett verktyg för dig att börja lära känna dina egna reaktioner och vad som gör dig extra sårbar.

DAG: Skriv vilken veckodag det är.

SITUATION: Känslor aktiveras alltid av något och handlar alltid om något. I den här kolumnen kan du beskriva vad det var du reagerade på. *Frågor som kan underlätta detta är:* Vad var det som hände? Vem gjorde vad mot vem? Vad reagerade jag på? När ökade känslan i intensitet?

KÄNSLA: Vilken känsla kan du identifiera? Om det är flera känslor, använd flera rader, eftersom det du försöker förstå är vilka specifika tankar, kroppssignaler och impulser som hör ihop med just den här känslan vid det här tillfället. Om du

inte vet vilken känsla det är, fyll i de övriga raderna och se om du i efterhand kan förstå vilken känsla det var.

KÄNSLANS INTENSITET: Hur stark en känsla är påverkar också vår förmåga att reglera och stå ut med den. Skatta känslans styrka på en skala mellan 1 och 10, där 1 är att känslan bara anas, och 10 är att den är det starkaste du någonsin varit med om.

VAD – OM NÅGOT – GJORDE KÄNSLAN STARKARE?: Här försöker du beskriva vad det var som gjorde dig extra sårbar i just den här situationen.

KOMMENTAR: Här beskriver du om det var något mer i situationen/upplevelsen som du tycker kändes viktigt.

Här är ett exempel på hur man kan fylla i formuläret:

DAG	SITUATION VAD HÄNDE?	KÄNSLA	KÄNSLANS INTENSITET 1–10	VAD – OM NÅGOT – GJORDE KÄNSLAN STARKARE?	KOMMENTAR
Måndag	Skulle iväg till jobbet. Hittade inte min plånbok.	Rädsla	7	Jag kände mig väldigt stressad. Orolig för ett möte jag skulle ha. Har ont om pengar, så jag hade verkligen inte råd att tappa bort plånboken. Fick nästan panik.	Märkte att jag sa många elaka saker till mig själv, vilket gjorde mig ännu mer stressad.

DAG	SITUATION VAD HÄNDE?	KÄNSLA	KÄNSLANS INTENSITET 1-10	VAD – OM NÅGOT – GJORDE KÄNSLAN STARKARE?	KOMMENTAR